

Заведующий
СОШ №358 Нерншавского 10
Никонova Т.В./

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1,9	2,8	21,1	91	2,4
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	5	7,5	29,8	207	0
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6			8,4	34	0
Итого			431	6,9	10,3	59,3	332	2,4
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,9	0,2	18,2	83	13,3
Итого			180	0,9	0,2	18,2	83	13,3
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,8	2,9	4	46	1,9
2012	73	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	5,7	7,5	13,1	121	5,3
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ	70	10,4	4	9,3	135	0,5
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	4	3,4	19,4	122	0
	ТК№047	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,1	0,1	9,4	40	0,7
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,8	12,9	66	0
Итого			715	24,6	18,9	78,7	581	8,4
Полдник								
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,3		1	6	1,6
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	17,5	16,5	16,9	216	8,6
	ТК№044	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,4		25	102	0,3
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2	0,2	12,7	61	0
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3,8	7,2	25	171	0
Итого			450	24	23,9	80,6	556	10,5
Всего				56,4	53,3	236,8	1552	34,6